

Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями

Посредством самоконтроля прослеживают изменения в организме, возникающие в ходе выполнения упражнений или тренировок. Это дополняет медицинское сопровождение, а также человек имеет возможность вовремя принять меры по изменению или отмене нагрузок, корректировать план. Кто-то желает укрепить здоровье посредством физкультуры, другие предпочитают настоящий спорт. Так или иначе, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями производится для фиксации изменений показателей здоровья. С его помощью определяют состояние параметров физиологии, выносливости, улучшения или ухудшения функций. Проводимый самим человеком, он помогает врачам составить общую картину. А тренеры могут вносить коррективы в распорядок занятий.

Виды контроля

Человек, занимающийся спортом или физкультурой, может контролировать себя, благодаря чему будет знать, благоприятно ли воздействие. Самоконтроль при занятиях физической культурой возможен в следующих разновидностях.

- Анализ субъективных и объективных параметров.
- По внешним и внутренним признакам.
- Человек ведёт дневник самоконтроля.

Контролируют самочувствие в виде общего состояния, что дополняется сопровождением медика и педагога.

Объективные и субъективные методы

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании **субъективных параметров** включает следующие признаки:

- самочувствие;
- эмоциональный настрой;
- комфорт;
- наличие аппетита.

Объективные параметры:

- пульс или ЧСС (частота сердечных сокращений);
- артериальное давление;
- масса и объемы тела;
- работа пищеварения;
- потоотделение;
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- мускульная сила;
- динамические параметры;
- достижения, результативность.

Также наблюдение осуществляется по внешним и внутренним признакам. К первым относятся обильность потоотделения, цвет кожных покровов,

координация движений, ритмы дыхания. При перегруженности может появиться одышка, посинение возле губ, покраснение тела, нарушение координации. В этом случае предпринимают отдых, прекратив заниматься. Внутренние показатели утомления: боли в мышцах, тошнота, головокружение. При таких признаках тренировку останавливают вообще. Если человек успешно преодолевает нагрузку, у него улучшается аппетит, сон, настроение, общее самочувствие.

Самоконтроль спортсмена

Каждому спортсмену нужен систематический контроль за собой. Это позволит давать оценку нагрузкам, развитию, проследить динамику изменений. При этом тренер получает данные об эффективности применяемых этапов и методики. Результаты обычно отражаются в тетради со стандартным для самоконтроля оформлением. Общее состояние получает оценку: плохо, удовлетворительно, хорошо.

Правильная ориентация тренировок — это:

- отсутствие физиологических отклонений;
- комфортное состояние;
- работоспособность.

В дневник вносятся данные о параметрах сна, работоспособности, которая не может быть пониженной. Иначе о ситуации сообщают тренеру либо врачу. Записывают отклонения в режиме, данные об интенсивности и о том, как переносилась нагрузка. Значение частоты пульса проверяют несколько раз в день, проставляя число ударов за минуту времени.

Для тех, кто проводит самостоятельные тренировки

Тренируются не только спортсмены, но и люди, желающие поддержать форму. Одни предпочитают бег, другие — гимнастику. Данные самоконтроля рекомендуется заносить в дневник, но несколько иной, чем у спортсмена. А именно, в нем отражают не только результаты и реакции организма, но и информацию о спокойных периодах.

Контроль над работой сосудов и сердца

Переноса спортивные физические нагрузки, нужно проследивать общее состояние. Ведь это ответ функций органов и систем на активизацию работы мышц. Особенно важным считается изменение параметров дыхания, сердечной и сосудистой систем. Работоспособность основным образом зависит от частоты сокращений сердца (ЧСС).

Прочие показатели физиологического развития

К прочим параметрам развития физиологии человека относятся следующие величины.

1. Объем грудной клетки. Самоконтроль включает ее измерение на вдохе и выдохе в спокойном состоянии. Разница именуется экскурсией и находится в зависимости от разновидности дыхания и того, насколько развиты мышцы.
2. Сила мускул рук определяется динамометром. Данное значение связано с предыдущим, а также с весом человека и иными

параметрами. Для мужчин это от 60 до 70 % от массы тела, а у лиц женского пола — до 45 %.

3. Становая мускульная сила, (мышц, разгибающих спину), на которую влияют половая принадлежность, возраст, масса тела и профессия.
4. Спирометрия. Измеряется выдыхаемый из легких объем (ЖЕЛ).

Методы самоконтроля функционального состояния организма

Оценка функций возможна благодаря следующим методам.

- Наблюдение за ЧСС — простой способ, отражающий деятельность сердца и сосудов. Пульс обычного человека — от 60 до 80 уд/минуту. Минимум обычно обнаруживают утром.
- Ритмичность пульса. Или аритмичность, свидетельствующая о нарушениях функции дыхания (на вдохе чаще, а на выдохе — реже), что считается нормой, либо о чрезмерном напряжении.
- Частота дыхания определяется с учетом возраста, уровня физподготовки, интенсивности тренировки.

Изменения систем кровообращения и дыхания особенно важны. Они играют решающую роль при допуске к занятиям либо соревнованиям. Но также уделяют внимание артериальному давлению. Отклонениями от нормы считаются показатели от 130 на 80 мм рт. ст. и выше, указывающие на гипертонические состояния. Если цифры ниже 100 на 60 мм рт. ст., устанавливают гипотонию.

По инициативе Кердо появилась формула с одноименным индексом (ИК). По ней вычисляют норму, применяя соотношение: $ИК = Д/П$, где:

- Д — давление по минимуму;
- П — пульс.

Известен факт: нормы минимального давления и пульса численно совпадают. То есть, у человека без нарушений индекс приблизительно равен единице. При отклонении в работе сердечно-сосудистой системы численное значение оказывается больше или меньше. Такие сбои имеют причиной неправильную нервную регуляцию.

Самостоятельно контролируют и физическое развитие: рост, вес, окружность груди, проводя замеры.

Дневник самоконтроля

При занятиях физкультурой и различными видами спорта применяется занесение сведений в дневник самоконтроля. Учитываются работоспособность, эмоции, сон, аппетит. Измеряется пульс и иные объективные характеристики. Если в результате ведения журнала выявлен значительный дискомфорт, переутомление, болевые ощущения, занятия

прекращают. Дальнейшую корректировку назначают специалисты: медик, тренер.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом помогает в расчете нагрузок. В данном факторе учитывают степень подготовленности, возраст. Но если становятся хуже сон или аппетит, загруженность и интенсивность уменьшают. А при очередных несоответствиях нормам здоровья рекомендуется консультация или обследование врача.

Итак, систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

По записям оценивают эффект от тренировок. Они отражают способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и используемые средства. В результате письменной фиксации показателей возможны плановый расчет интенсивности тренировок, оптимизация чередования интервалов активности и отдыха. Дневник показывает, соблюдается ли режим.

Методы определения нагрузки по показаниям пульса и частоты дыхания

Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта относят пульс, ритмы дыхания к объективным значениям. ЧСС — особенно достоверная цифра, отражающая, как сердце реагирует на нагрузку. Она определяется количеством ударов за интервал: минуту, 10 секунд. Проверка проводится в покое и после активной работы. Степень натренированности человека определяется величиной учащения пульса в процентах. При этом частота покоя принимается за 100%. К примеру, если за 10 секунд спокойного состояния зафиксировано 12 ударов сердца, а после нагрузки — 20, то показатель учащения равен 67%.

Самоконтроль в процессе физического воспитания предполагает также оценку дыхательной функции. При нагрузках человек потребляет больше кислорода, который идет на снабжение мышц и мозга. Частота дыхания может свидетельствовать о ее величине, при норме принимая значение от 16 до 18 раз за минуту. ЖЕЛ — другой важный параметр. Это объем при максимальном выдохе после такого же предельно большого вдоха. Измеренная в литрах, данная цифра зависит от возраста, пола, габаритов тела и физподготовки. Усредненное значение — от 3,5 до 5,0 л у лиц мужского пола и от 2,5 до 4,0 у женщин.

Врачебный контроль

Самоконтроль в процессе физического воспитания дополняется медицинским, включающим комплексное обследование функций. Зачем это надо? Цель — изучение последствий нагрузок, полученных на занятиях по физкультуре. Так в ВУЗах каждый год посредством осмотра выявляют 3 медицинские группы студентов.

- Основная из них почти полностью не имеет отклонений. Эти лица могут быть участниками соревнований без ограничений выполнять все программы.
- Подготовительная, с удовлетворительным развитием и состоянием. Здесь нагрузка увеличивается постепенно.
- У лиц из специальной группы обнаружены хронические болезни, недуги, отклонения в развитии. Они занимаются по особой программе после консультации врача или преподавателя физкультуры. Спортсмены проходят подобные осмотры дважды в год.

Применение правил гигиены

Частью самоконтроля является гигиена. В понятие входит правильная организация работы и отдыха, соблюдения режима дня, правил рационального питания. А также факторы гигиены тела, одежды, устранение тяги к наносящим вред привычкам. Соблюдение этого перечня — залог сохранения формы и работоспособности.

Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля

В результате наблюдений выяснилось, что трети спортсменов потребовалась медицинская корректировка. А до 20% — исправление процесса проведения тренировок. К примеру, необходимо повысить аэробные и скоростные возможности, выносливость. Либо рекомендуется увеличение периодов отдыха. А также временное снижение объема, интенсивности нагрузки. Меры принимают по значениям пульса, состоянию дыхания, артериальному давлению, иным параметрам. Так при переутомлении, травмах уменьшают число тренировок. Период отдыха должен быть таким, чтобы исходная работоспособность могла полностью восстановиться.

Если не откорректировать тренировочный режим, у занимающегося могут начаться серьезные нарушения. Это боли в сердце, аритмия, повышения давления. Тренировки будут прекращены на более долгий срок, потребуется помощь врача. При восстановлении начинать придется с минимальных нагрузок в реабилитационном режиме. Индивидуализации и оптимизация занятий спортом — залог его эффективности при исключении вреда.